

PIIRILEIRITYS ALKAA

1.7.2020

Keski-Suomen Hiihdon piirileiritykset alkavat.

Ensimmäinen leiri pidetään Nuorisokeskus Piispala Kannonkoskella 13-16.8. 2020 ja on tarkoitettu 12-14-16-18-20 sarjoissa hiihtäville. Mukaan on myös mahdollisuutta ottaa yli 20 vuotiaita hiihtäjiä.

Toinen piirileiri pidetään syksyllä Nuorisokeskus Piispalassa säilölumikauden alussa.

Piirivalmennuksen osalta piiri maksaa valmentajakustannukset.

Jokainen osallistuja tai seura maksaa täyshoidon suoraan Nuorisokeskus Piispalalle. Hinnat ovat alle 20 vuotiaille 50 €/vrk ja yli 20 vuotiaille 67 €/vrk.

Mahdollisuus on myös hiihtäjien valmentajien/huoltajien majoittua Piispalassa samaan hintaan.

Leirin aikana järjestetään yleinen tilaisuus lauantaina 15.8 aiheesta ”Norjalainen hiihtovalmennus”, tilaisuuden pääpuhuja on Norjalainen hiihtovalmentaja Trond Sandelin.

Trond Sandelin on palkittu hiihtovaikuttaja ja asuu Pohjois-Norjassa. Hän on valmentanut uransa aikana useita kansainvälisen tason urheilijoita, nykyään toimii mm. Norjan maajoukkuehiihtäjän Erik Valnesin ja Visma Ski-Classics hiihtäjän Andreas Nygaardin neuvonantajana.

Tilaisuuteen on vapaapääsy ja mahdollisuus päästä seuramaan Trond Sandelin vetämiä harjoituksia.

Leirille tulevat osallistumaan myös Team Skiersin hiihtojoukkue, jossa Trond Sandelin toimii päävalmentajana.

Tarkempi leiriohjelma ja tilaisuuden ohjelma lähetetään osallistujille lähempänä leiriajankohtaa ja ohjelmat ovat myös nähtävissä Keski-Suomen hiihdon nettisivuilla.

Leirin valmentajina toimivat:

Trond Sandelin, Norjalainen hiihtovalmentaja

Titta Kuorelahti, erityisosaaminen liikuntafysiologia ja hiihtovalmennus

Sami Lähdemäki, erityisosaaminen aktiivikilpahihtäjä ja hiihtovalmennus

Tiina Autio, erityisosaaminen liikuntatieteiden maisteri ja hiihtovalmennus

Sitovat ilmoittautumiset **16.7.2020 mennessä** Keski-Suomen hiihdon piiri-
päällikölle Mika Paananen osoitteeseen mika@mumo.care

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita, nimi, seura, hiihtosarja, mahdolliset ruoka-allergiat ja tiedot joita valmentajien olisi hyvä tietää ennen leiriä.

Lisäksi (huoltaja/valmentaja) samalla voit ilmoittaa tulostasi tilaisuuteen "Norjalainen hiihtovalmennus" sekä mahdollisen majoittumisen Piispalassa.

Tiedustelut myös spostilla mika@mumo.care tai numerosta 050 3072874